



Составлено:
Директор МОБУ СОШ мп



Утверждаю:
Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"
Шифигулина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата _____

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк211,08	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150/5/30	6,15	4,83	38,8	214,7
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 625			12,18	7,99	85,48	459,6
Обед						
17\3	Свекла отварная порционная	60	1,05	0,07	6	28,9
65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,1	5,1	12,4	105
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед суммарная масса порции: 780			28,36	25,92	99,78	690,08
Итого за день			40,54	33,91	185,26	1149,68

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк211,07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	252
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 660			12,18	7,99	85,48	496,9
Обед						
17\5	Свекла отварная порционная	100	1,75	0,13	10	48,16
65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,1	5,1	12,4	105
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
			31,55	27,93	112,30	765,16
Итого за Обед суммарная масса порции: 850						
Итого за день			43,73	35,92	197,78	1262,06
Итого за день			55,91	43,91	283,26	1758,96